

ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ ПІД ЧАС ОЖЕЛЕДИЦІ

1. Ходи правильно: кроки мають бути дрібними і частими, коліна при цьому повинні бути трохи зігнутими.
2. Під час ожеледиці руки не можна тримати в кишенях. При ходьбі ними треба розмахувати, утримуючи рівновагу.
3. Відмовитися від каблуків! Взуття має бути зручним на нековзній рифленій підшві. Пам'ятати, що шпильки в ожеледицю можуть стати причиною серйозної травми голови.
4. Носи шапку й капюшон. Вони можуть пом'якшити падіння, якщо ви падатимете на потилицю.
5. Падайте на бік, на передпліччя, амортизуючи таким чином удар. Не виставляйте назад лікті й не підставляйте долоню витягнутої руки. Такі падіння небезпечні переломами.
6. Якщо ви посковзнулися, намагайтеся згрупуватися, підтягнувши коліна до грудей, і падайте на бік.
7. Обходьте металеві кришки люків. Як правило, вони вкриті льодом. Крім того, вони можуть бути погано закріплені і перевертатися, що додає небезпеки травмувань.
8. Не прогулюйтеся з самого краю проїжджої частини дороги. Це небезпечно завжди, а на слизьких дорогах особливо. Можна впасти та потрапити на дорогу, автомобіль може виїхати на тротуар.
9. Не перебігайте проїжджу частину дороги під час снігопаду та у ожеледицю. В ожеледицю значно збільшується гальмівний шлях автомобілів, і падіння перед автомобілем, що рухається, може призвести, в кращому разі, до каліцтва, а то і до загибелі.
10. Що робити, якщо ж ви впали?
Якщо через деякий час відчували біль у голові, в суглобах, нудоту, побачили, що утворилися пухлини - терміново зверніться до лікаря в травмпункт, інакше можливе виникнення ускладнень з неприємними наслідками.
11. Нестійкі погодні умови - відлига вдень і заморозки вночі сприяють активному утворенню бурульок на покрівлях споруд (особливо старих будинків з похилим дахом), що виступають на архітектурних частинах будинків та великих деревах.
12. Пересуваючись містом у період танення льоду, слід бути особливо уважним, проходячи повз будинки чи біля високих дерев, спершу необхідно впевнитись у відсутності загрози падіння льодових наростів.
13. По можливості необхідно триматись на безпечній відстані від будинків та інших споруд, вибираючи найбільш безпечний маршрут руху. Ні в якому разі не заходити за спеціальні огорожі поблизу будинків чи дерев.
14. Окремо звертаємося до батьків: пильнуйте своїх дітей, не дозволяйте їм без вашого нагляду гратися поблизу річок, ставків.

Будьте обережні!

Бережіть своє життя!